

Сайт: [aroma-potolok.ru](http://aroma-potolok.ru)  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 НЕДОРОГО Германия • Бельгия • Франция **ВСЕ ВИДЫ**  
 ПОДАРОК каждой семье  
 8 (495) 532-82-41  
 8 (926) 214-61-58

**“Слово и дело”** РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
**В Добрый ЧАС**  
 www.ramgraf.ru

**ЗАПЧАСТИ** для бытовой техники  
 БЫТОВЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ  
 МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ  
 СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ  
 ЭЛЕКТРОПЛИТЫ  
 КОФЕМАШИНЫ  
 ПЫЛЕСОСЫ  
 8-977-800-01-21  
 8-925-05-000-25  
[xolod-novo.ru](http://xolod-novo.ru)  
**РЕМОНТ**  
 г. Раменское, Донинское ш., ТЦ “Радуга”, здание Б-4, 2 этаж, пав.22

8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20 (факс)  
**ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ**  
 НОМЕР: 12 (982) июль 2020 16+

**САНТЕХНИКА ВОДЯНОЙ**  
 Наличие и безналичный расчет, оплата по картам, НДС  
 e-mail: [vodyanoy@aviel.ru](mailto:vodyanoy@aviel.ru)  
[www.vodyanoyram.ru](http://www.vodyanoyram.ru)  
 тел.: 8 (915) 399-04-46  
 • г. Раменское, ул. Державская, д. 30, тел.: 8 (496) 467-23-99 пн.-вс. 09:00-20:00  
 • д. Державо, Ул. Центральная, д. 1Е, тел.: 8 (496) 485-83-89 пн.-суб. 09:00-18:00 вс. выходной  
**АКЦИЯ 990 руб.**  
 Доставка по г. Раменское при заказе от 2500 руб. **БЕСПЛАТНО!**

**ЭВАКУАТОР**  
 быстро и надежно  
  
 8(916)040-00-40 8(966)040-00-40

[www.moscowbur.ru](http://www.moscowbur.ru)  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУРЕНИЕ**  
 обустройство и ремонт скважин под ключ  
 • Кессоны • Септики  
 • Насосы • Водоочистка  
**+7(800)505-74-43; +7(905)777-02-02**  
**Московская Буровая Фабрика**  
 E-mail: [info@moscowbur.ru](mailto:info@moscowbur.ru) г.Москва, ул. Академика Семенова, д.21к3.

**Товары для садоводов и огородников. Садовый центр.**  
**Магазин ООО «Огородник»**  
 В большом выборе: семена и посадочный материал, луковичные, плодовые и декоративные растения, лук севок.  
 Большая линейка грунтов, удобрений, средств защиты растений.  
 Широкий выбор инструментов для сада и огорода, а также укрывной материал и пленка.  
 Декор для сада.  
 Тел: 8 (495) 992 56 56  
 Адрес: Раменский р-н., д. Веря, Островское шоссе, д. 78.  
 Часы работы: Пн. - Пт. с 9 до 19 ч., Сб. - с 9 до 17 ч. Выходной - воскресенье.  
 Апрель - май магазин работает без выходных.

Допуск к газоопасным работам СРО-С-137-22122009  
**ООО “ГАЗ-СТАНДАРТ”**  
 Газовое предприятие предлагает:  
 - Ремонт газовых котлов  
 - Заключение договоров на ТО газового оборудования  
 - Продажа и замена газового оборудования  
 - Монтаж дымоходов и вентканалов  
 - Газификация жилых домов  
 Договорной отдел:  
 8(991)314-20-95; 8(495)973-32-49  
 Руководитель отдела: 8(916)477-54-40

Предъявителю скидка 10%  
**СЛУЖБА ОКОННОГО МОСКИТНЫЕ СЕТКИ**  
**СЕРВИСА**  
 • Антикошка • Антипыль  
 • Антипыльца  
 • Сетки на дверь  
 от 1000 руб с установкой  
 8(800)707-33-48; 8(967)006-33-48  
[www.ramoknaservis.ru](http://www.ramoknaservis.ru)

**ООО “ГазСервис ТО”**  
 (Свидетельство о допуске № 0099.02-2010-5013052968-С-137)  
**ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:**  
 • Техническое обслуживание, • монтаж/замена, • ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.  
 • Диспетчерская служба 8-905-586-02-42  
 • Договорной отдел 8-905-586-02-43  
 • Отдел промышленных котельных 8-903-245-30-67  
 Специалисты ООО «ГазСервис ТО» будут рады ответить на все интересующие Вас вопросы.  
 Адрес: МО, п. Кратово, ул. Мира, дом 18  
 Сайт: [газсервис.рф](http://газсервис.рф) • Почта: [gazservisto@mail.ru](mailto:gazservisto@mail.ru)

**V-GAZ.RU ООО «Виктория»**  
 Услуги для физических и юридических лиц  
 • Заключение договора на обслуживание газового оборудования • Газификация  
 • Тепло под ключ • Электрика  
 • Кондиционеры • Вентиляция  
 Аварийная диспетчерская служба: 8(901) 523-19-18  
**8(499) 686-05-81** [www.v-gaz.ru](http://www.v-gaz.ru)

**AQUA-клуб** плавание для детей  
**МОРСКОЙ ЛЬВЕНОК** с 2-х месяцев жизни  
 • Индивидуальные занятия  
 • Общее укрепление  
 • Гидрореабилитация  
 • Фитобаня • Игровая зона  
 г. Раменское, ул. Бронницкая 6.  
**+7 (925) 090-30-00** [morskoylvenok](https://www.instagram.com/morskoylvenok)  
**+7 (926) 070-40-00** [vk.com/morskoylvenok](https://www.vk.com/morskoylvenok)

**Бассейн осьминожка**  
**Приглашает детей**  
 в возрасте от 3-х месяцев до 10 лет на оздоровительное плавание и начальное обучение.  
 Занятия индивидуальные - в воде находится только Ваш малыш и тренер.  
**+ 7(915)078-71-68** [vk.com/poll.octopus](https://vk.com/poll.octopus)  
**+ 7(915)285-81-12** [poll.octopus](https://www.instagram.com/poll.octopus)  
 Наш адрес: МО, Раменский гор. окр., п. Электроизолятор д. 51

**КИРПИЧ «ДОНСКИЕ ЗОРИ»**  
 ЛИТОС ФАГОТ  
 БАВАРСКАЯ КЛАДКА  
 ПЕЧНОЙ ШАМОТНЫЙ  
 КОЛЬЦА  
 ДОСТАВКА  
**КИРПИЧ ГАЗОБЕТОННЫЕ БЛОКИ**  
**+7-916-165-25-52**  
[www.кирпичныйдворик.рф](http://www.кирпичныйдворик.рф) E-mail: [krdpvdor@list.ru](mailto:krdpvdor@list.ru)

**ООО "АргИС"**  
 ♦ проектирование зданий любой сложности  
 ♦ проекты перепланировки жилых и нежилых помещений  
 ♦ СПЗУ ♦ проекты планировки и межевания территории  
 ♦ инженерно-геодезические изыскания  
 ♦ разработка схем для согласования с аэропортами  
 ♦ технические заключения для суда  
 ♦ техническое заключение о признании садового дома жилым  
 График работы: пн-пт с 9.00 до 18.00  
**8(926) 134-11-43** [argis@list.ru](mailto:argis@list.ru)  
**8(499) 390-48-02** [www.ramargis.com](http://www.ramargis.com)  
 Адрес: Раменское, ул. Михалевича, д.49, 2 этаж, комната 11

**ТЕПЛИЦЫ**  
 из оцинкованного профиля, с поликарбонатом от производителя  
 • Доставка  
 • Установка  
 Навесы. Перила из нержавеющей стали.  
 Любые металлоконструкции от урны до ангара.  
 тел.: 8(916)730-34-28; 8(929)616-33-63

**Строительная бригада**  
 Полный комплекс строительных и отделочных работ.  
 • Дома • Бани • Фундаменты  
 • Меняем старые санцы  
 • Все виды кровельных работ  
 С нашим материалом или материалом заказчика. Гарантия качества.  
 Пенсионерам **СКИДКА 15%**  
**Тел.: 8(961) 256-07-85. Илья.**

**с/к «СЛАВЯНЕ»**  
 Тхэквондо ИТФ  
[www.itf-mo.ru](http://www.itf-mo.ru)  
**8 (903) 515-82-24,**  
**8 (926) 609-89-10**  
**ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ**  
 Наши воспитанники - победители Первенства Европы и Мира по Тхэквондо - ИТФ

**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА**  
**ЗАПОИ**  
**(495) 728-79-66**  
 №ЛО-77-01-018861 [WWW.DOCTOR-KASHIN.RU](http://WWW.DOCTOR-KASHIN.RU)  
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**КАРТОН**  
**ПРИЁМ МАКУЛАТУРЫ**  
 г.Раменское, д. Старково, ул. Колхозная, д. 64  
**+7 (977) 423-33-27**  
**+7 (962) 921-90-78**

**РИТУАЛЬНЫЙ МАГАЗИН «Пегас»**  
 • Венки • Корзины  
 • Искусственные цветы.  
 • Гробы от простых до элитных.  
 • Кресты деревянные и металлические.  
 • Широкий выбор сопутствующего товара (принадлежности в гроб, одежда, платки, лампады и др.)  
 Товар от производителя.  
 • Услуги по захоронению.  
 Адрес: п. Виноградово, ул. Коммунистическая, д. 4А.  
**8(968)006-60-05; 8(969)281-14-61**  
 Сайт: «Виноградовские-памятники.рф»  
  
**granit\_grizzly** **pegaspmk**

**РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**  
 Квартир, домов, офисов и других жилых и нежилых помещений  
 ♦ Косметический • Капитальный  
 • Полный и частичный  
 ♦ Постройка заборов  
 ♦ Все виды фасадов  
 ♦ Все виды дачных работ  
 ♦ Постройка домов • Бань  
 • Гаражей и многое другое **Славяне**  
**Тел.: 8(916)07-08-009**  
**+7(915)392-65-72**  
[www.slavianstroi.ru](http://www.slavianstroi.ru), e-mail: [info@slavianstroi.ru](mailto:info@slavianstroi.ru)

**Елочка** детская мебель из дерева  
[www.elochkamebel.ru](http://www.elochkamebel.ru)  
**ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ ИЗ ДЕРЕВА**  
**ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ**  
 Собственное производство кроваток из массива дерева для малышек с рождения.  
  
**elochka\_mebel**  
**elochkamebel**  
 Раменское, Ул. Михалевича 49, ТЦ «Базар».  
**+7 926-766-13-79** (Бесплатно по РФ).

**ВЕСЕЛАЯ КОРОВА**

**Доставка домой натуральной молочной продукции прямо с фермы.**

тэл: 8-926-167-75-20 @veselaya.korova vkorova.ru vkorova

**ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!**

**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**  
**КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ**  
[www.narcomedcenter.ru](http://www.narcomedcenter.ru)

г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 51  
(926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13

п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17  
(496) 462-24-60; (903) 151-03-81

п. Новохаритонов, Электроизолатор, д. 52,  
(400м от 14 батальона ДПС)  
(496) 464-76-95; (903) 732-05-17

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия №10-50-01-003560

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

**Частные объявления**

**КУПЛЮ**

## ГИБДД ДОПУСТИЛА УВЕЛИЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ДО 150 КМ/Ч

Однако для этого должны быть созданы особые условия на дорогах.

В Госавтоинспекции считают, что увеличить скоростной порог до 150 км/ч в России будет возможно с развитием стандартизации по обслуживанию трасс. Об этом рассказал заместитель начальника Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения МВД России Олег Понарыгин.

Как считает Понарыгин, необходимо учитывать, что есть предел проектирования дороги. «А 150 км/ч — это как раз предел проектирования дорог первой категории, четырехполосных с разделительной полосой», — цитирует его ТАСС.

Он отметил, что документы по стандартизации, которые сейчас действуют в дорожной отрасли, рассчитаны на 130 км/ч, и добавил: «Поэтому в ближайшей перспективе, я думаю, можно вполне говорить про увеличение скорости до 130 км/ч, а с развитием документов по стандартизации, технологии, уборке, содержанию и ремонту высокоскоростных дорог можно замануться и на 150 км/ч».

Ранее глава «Автодора» Вячеслав Петушенко рассказывал, что рассматривается вопрос об увеличении скоростного лимита на платных трассах до 150 км/ч — в частности, на участках трасс М-11 «Москва — Санкт-Петербург» и М-4 «Дон».

«Такая великая страна, как наша, имеет право иметь дороги, где разрешенная скорость 150 километров в час», — цитирует Петушенко РИА Новости.

Ранее был случай полицейские разогнали до 200 км/ч, чтобы спасти мальчика. Они помогли привезти ребенка с травмой глаза к врачам.

**БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ**  
ОБУСТРОЙСТВО СКВАЖИН МОНТАЖ ОБОРУДОВАНИЯ

**8(495)984-08-89**

**ГАРАНТИЯ**

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
- КРЫШИ
- САЙДИНГ
- ХОЗ.БЛОКИ
- БАНИ
- ПОЛЫ
- ПОТОЛКИ
- ОТМОСТКИ
- ВЕРАНДЫ
- БЕСЕДКИ
- ЗАБОРЫ
- ПЕЧИ
- ФУНДАМЕНТ

8 (965) 185-18-22 Юрий  
8 (967) 116-53-32 Пётр

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!!  
ПОД КЛЮЧ!!!  
СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 20%

**РЕМОНТ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ**

**ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО**

8-916-999-60-27  
8-903-273-47-57

Городская Телекоммуникационная Сеть

**AVIEL INTERNET**

**АВИЭЛ - крупнейший провайдер г. Раменское**

магистраль - оптика 1000 Мбит/с; в квартире - до 100 Мбит/с

(496) 461-63-37, 46-457-77 www.aviel.ru

**СВЕЖИЙ ВЫПУСК** газеты «В добрый ЧАС» на сайте: [ramgraf.ru](http://ramgraf.ru)

**ФУТБОЛКИ!** СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

СКАЖЕМ «НЕТ!» ФУТБОЛКАМ ГУЧЧИ - ВАША ТЕМА БУДЕТ КРУЧЕ!!!

ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ, РЕКЛАМНЫХ АКЦИЙ, НА ЮБИЛЕИ ИЛИ ДРУГОЕ ТОРЖЕСТВО С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ ФИРМЫ ИЛИ С ФОТОГРАФИЕЙ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

У нас вы можете заказать прикольную футболку в подарок себе или сделать сюрприз своим друзьям. Наши футболки помогут вам выглядеть оригинально и быть непохожими на других, выделяясь из толпы. Хорошая футболка никогда не может быть «лишняя», может быть «еще одна». Поднимите себе и близким настроение.

**А ТАКЖЕ: СУМКИ, СЛАНЦЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ**

НАШ САЙТ [WWW.RAMGRAF.RU](http://WWW.RAMGRAF.RU)

Наш адрес: г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж  
Тел.: 8(496) 467-99-20  
8 (909) 690-98-63 E-mail: vdchpoligraf@mail.ru

**АКЦИЯ** футболка + шорты **СКИДКА 10%**

**«ТИТ» СТОМАТОЛОГИЯ**

г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 19 **8 (498) 48 4-56-18**  
г. Жуковский, ул. Солнечная, д. 7 **8 (977) 103-07-06**

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ ЗА 1 ЧАС! ЗОММ-2!  
хирургия ортопедия терапия

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

**ПРОДАЕТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК**

площадью 6000 кв. м с кадастровым №50:23:0040510:503, земли населенных пунктов, Московская область, Раменский район, с.п. Софьинское, д. Становое. Реализация через ЭТП АО «ТЭК-Торг».

Информация: <https://www.tektorg.ru/sale>  
Начальная цена: 30 015 000 руб.

**Хаски Парк**

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

НАСТОЯЩЕЕ ЛЕТНЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ С САМЫМИ ВЕРНЫМИ ДРУЗЬЯМИ ЧЕЛОВЕКА!

[huskypark.ru](http://huskypark.ru)

Запись по телефону: +7(495)201-18-60 +7(495)648-80-38  
Московская обл., Раменский р-н. (рядом с д.Петровское).

РАМЕНСКОЕ СЕВЕРНОЕ ШОССЕ 15

**РЕМОНТ**

НОУТБУКОВ КОМПЬЮТЕРОВ ОРГТЕХНИКИ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

- РЕМОНТ ТЕЛЕФОНОВ
- РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
- СВЧ-ПЕЧИ, КОДЕМАШИНЫ
- РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН
- УСТАНОВКА И РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН И ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДАННЫХ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

8 (905) 714-65-61  
8 (916) 999-60-27

**РЕМОНТ АВТО | МОТО СЕРВИС**

ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ СВАРОЧНЫХ АППАРАТОВ

8 (985) 317-00-03  
8 (903) 273-47-57  
СЕВЕРНОЕ ШОССЕ 15

8 (916) 422-55-52  
8 (916) 735-05-29

Студия дизайна

**АНТУРАЖ**

[www.anturaj-salon.ru](http://www.anturaj-salon.ru)

**ШТОРЫ**  
**КАРНИЗЫ**  
**ЖАЛЮЗИ**  
**РУЛОННЫЕ ШТОРЫ**

**Выезд дизайнера бесплатно**  
**Установка карнизов**

Северное шоссе, д. 2 корпус 4  
(напротив Дворца Спорта Борисоглебский)

**8-964-776-1-677**

**NEW!**

**БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ** для юридических лиц!

**ИНТЕРНЕТ** и раменские городские телефоны **КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ**

- индивидуальный подход
- выгодные цены
- подключение от 2-х дней

тел.: 46 5-99-99 (многоканальный)  
[www.ramnet.ru](http://www.ramnet.ru)

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА

**ИНТЕРНЕТ**

**КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ**

- РАССРОЧКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ
- IP-TV
- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
- НОЧНОЙ ФОРСАЖ
- ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ
- АКЦИИ
- ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

ПОДАЧА ЗАЯВОК на сайте: [www.intronex.ru](http://www.intronex.ru) по телефону: **+7(499) 999-01-30** **+7(906) 797-25-25**

на сайте: [www.intronex.ru](http://www.intronex.ru) e-mail: info@intronex.ru

• Однокомнатную квартиру в Раменском от собственника. 8-915-006-18-13

• Двухкомнатную квартиру от собственника в Раменском. 8-915-006-18-13. Галина Ивановна

• Участок под поселок от 3 га до 40 га, расстояние не более 50 км от МКАД. Рассмотрю любое направление. 8-906-736-83-36

Куплю радиодетали, новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъемы, терморелы, реохорды, осциллографы, генераторы, фотоаппараты, значки времен СССР. 8(903)125-40-10

## ПРОДАЕТСЯ

**Дома. Коттеджи. Участки**

• Участок с пропиской в дер. Становое 8,5 соток. Остановка транспорта 5 минут пешком, автобусы каждые 10 минут до метро Котельники. От МКАД 27 км. Удобное расположение, участок сухой, прямоугольной формы. Цена 850000р. 8-965-380-07-05

• Участок ИЖС с пропиской в дер. Кривцы 6,5 соток. Есть газ, свет 15 кВт. В пешей доступности магазин и остановка автобусов до Москвы (метро Котельники) и Бронницы. Раменский район, по Новорязанскому ш. 32 км от МКАД. Цена 780000р. 8-906-736-83-36

## ТРЕБУЕТСЯ

• Предприятию ООО «СШФ» требуются квалифицированные швеи, конструктор швейных изделий со знанием САПР. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com

## РАЗНОЕ

• Служба эвакуации. 8-916-040-00-40, 8-966-040-00-40

• Антенщики 8-916-780-95-17

• Бурение скважин на воду в Московской области. Работаем без предоплаты. Гарантия. Тел. 8(903)544-55-11

• Прокол под дорожной методом ГНБ. Бестраншейная прокладка труб. Газ, вода, канализация. Тел.: 8(999)628-15-74

• Грузоперевозки на постоянной основе. По Москве и Московской области, наличный и безналичный расчёт. 5 тонник от 700 рублей час, 21 руб. км. В наличии два грузовика: 6\*2,4\*2,4 до 4 Т задняя загрузка (гидроборт) 7,2\*2,4\*2,5 вес макс.. 5 т., погрузка задняя. 8(985)-739-10-74, 8(965)-437-74-38

• Натяжные потолки, недорого! Тел.: 8-916-781-77-92 Роман

• Услуги мини-экскаватора. Земельные работы. Планировка, траншеи, котлован. Ямобур. Тел.: 8(926)403-87-77

• Обустройство водоснабжения на участке. Скважина, колодец. Кессон, адаптер, времянка. Тел.: 8(495)984-08-89

• Установка септиков для дачи. ТОПАС, АСТРА, станции биологической очистки. Тел.: 8(495)984-08-89

• Фотограф в г.Раменское и районе, съёмки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber

• Ремонт стир. машин и посуд. машин. Бесплатная диагностика. Выезд в удобное для Вас время. Гарантия. Запчасти в наличии. Тысячи довольных клиентов. На рынке ремонта более 7 лет. 8-999-838-89-89

• Ремонт и обслуживание кофемашин, пылесосов, принтеров, бойлеров, кулеров. Гарантия. 8-925-822-99-90

• Ремонт и обслуживание холодильников, холодильного оборудования, кулеров, ледогенераторов, кондиционеров. Скидки. 8-977-800-88-89

• Ремонт и обслуживание теплового и технолог. оборудования. Плиты, пароконвектоматы, СВЧ, мармиты, водонагреватели и т.д. Качественно! 8-977-800-88-98

• Запчасти к любым видам бытовой техники в наличии и на заказ. Низкие цены, скидки. Качественно. 8-925-05-000-25, 8-977-800-01-21. Раменское, Донинское ш., ТЦ «Радуга», здание Б-4, 2 этаж, пав.22

• Оформление документов на вашу недвижимость: регистрация сделок, продажа вашей недвижимости, размежевание земельных участков, геодезия, тех.план, топосъёмка. 8-915-006-18-13

### Автотехцентр ГАРАНТ

- Профессиональная компьютерная диагностика
- Жестяно-сварочные работы
- Профессиональная покраска в камере
- Сход-развал 3D Hunter
- Ремонт КПП и АКПП
- Ремонт двигателя
- Ремонт ходовой части
- Шиномонтаж
- Автостекла — ремонт, продажа, установка

Адрес: г. Раменское, Дорожный проезд 12.  
Ежедневно 9.00 — 19.00, Вс. 9.00 — 16.00.

Тел: 8(977)985-83-51, ipfrolov2011@yandex.ru

### ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВИЗИТНЫХ КАРТОЧЕК

vdchpoligraf@mail.ru;  
8 (909) 690-98-63

### Вам нужно размножить печатный текст форматом до А3 и тиражом от 50-ти экземпляров? Приходите к нам!

**Тиражирование на ризографе**

Экономно - Качественно - Быстро

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
Макет от 200 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	110 р.	160 р.	220 р.	315 р.	50 шт.	190 р.	235 р.	375 р.	470 р.
100 шт.	195 р.	290 р.	390 р.	580 р.	100 шт.	325 р.	420 р.	650 р.	840 р.
200 шт.	330 р.	520 р.	660 р.	1040 р.	200 шт.	530 р.	720 р.	1060 р.	1440 р.
300 шт.	495 р.	780 р.	990 р.	1560 р.	300 шт.	795 р.	1080 р.	1590 р.	2160 р.
400 шт.	560 р.	940 р.	1120 р.	1880 р.	400 шт.	860 р.	1240 р.	1720 р.	2480 р.
500 шт.	675 р.	1150 р.	1350 р.	2300 р.	500 шт.	1025 р.	1500 р.	2050 р.	3000 р.
1000 шт.	1100 р.	2050 р.	2200 р.	4100 р.	1000 шт.	1550 р.	2500 р.	3100 р.	5000 р.
3000 шт.	2700 р.	5550 р.	5400 р.	11100 р.	3000 шт.	3450 р.	6300 р.	6900 р.	12600 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

ВОЗМОЖНА ПЕЧАТЬ НА КОНВЕРТАХ!

г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж

8(909) 690-98-63; 8(496) 467-99-20  
vdchpoligraf@mail.ru ramgraf.ru

### Лучшая продукция от производителя!

Капитал-ПРОК

- Корма, кормовые добавки для сельскохозяйственных и диких животных, птицы всех видов
- Инсектициды, рентициды, дезинфектанты
- Удобрения, фунгициды и средства защиты растений

Московская область, Раменский район, д. Юрово  
Тел.: 8 (49646) 1-97-02, 8 (49646) 1-97-01  
www.agrovit87.ru, www.prok.ru

### УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

Сейчас с девушкой получали дипломы об окончании магистратуры, оба юристы. На вручении ехали на такси. Как только сели в машину, уточнили адрес, недалеко от корпуса университета находится ЗАГС. Водитель сразу спросил:

- Вы жениться едете?
- Нет, дипломы получать, - отвечаю я.
- На кого учились?
- На юристов.
- О-о-о, я тоже юридический закончил. Неловкая пауза...

\*\*\*\*

- Я тебя так люблю, что готов написать твоё имя на моем доме!  
- Если так любишь, то лучше напиши дом на мое имя!

\*\*\*\*

Свобода — это не тогда, когда можно говорить что угодно, а тогда, когда можно делать что нужно.

\*\*\*\*

Женщина или стройная или расстроена...  
\*\*\*\*

Хорошо быть умным! Обязательна когда-нибудь попробую.

\*\*\*\*

Все очень удивляются тому, что я не курю и не пью, спрашивают почему, а я отвечаю: «Так получилось, братан, связалась с хорошей компанией в молодости, а потом пошло-поехало: гимназия, университет, нормальная работа».

\*\*\*\*

Я ем, как птичка... половину своего веса в день...

\*\*\*\*

Была абсолютно уверена, что заняла место в его сердце. Оказалось сижу в пенке и выношу мозг.

\*\*\*\*

Самая тяжелая часть похода на работу — это то, как объяснить псу, что ты не бросаешь его, и скоро вернешься. В то время, как кот уже придумявает, как выписать тебя из квартиры.

\*\*\*\*

На заметку садоводам: главная проблема с кабачками — сбавить их, когда вырастут.

\*\*\*\*

Маршрутка. Внезапно откуда-то раздается козлиное блеяние: Бе-е-е-е. Народ начинает оглядываться: не везет ли кто козу? Звук повторяется. Потом еще раз. Люди врубаются, что это у кого-то звонит сотовый. Одна девушка начинает копаться в сумочке. «Бе-е-е» повторяется еще раз пять. Наконец девушка находит мобильник и отвечает: — Да, ЗАЙКА? Маршрутку чуть не разорвало от хохота.

\*\*\*\*

Экзамен в сельскохозяйственном:  
— Вы директор совхоза. И у вас опять неурожай. Какие объективные причины вы выдвинете в свое оправдание?  
— Ну, плохие погодные условия...  
— А еще что-нибудь?  
— Ну, забыли посадить.

\*\*\*\*

«Друзья мои, я потерял день!» Это знаменитые слова римского императора Тита, сказанные им однажды за обедом, когда он вспомнил, что за целый день никому не сделал хорошего.

\*\*\*\*

## ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 14 по 19 июля

Вторник, 14 июля	Среда, 15 июля	Четверг, 16 июля	Пятница, 17 июля	Суббота, 18 июля	Воскресенье, 19 июля
<p>05:00, 09:25 Доброе утро</p> <p>09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости</p> <p>09:55 Модный приговор 6+</p> <p>10:55 Жизнь здорово! 16+</p> <p>12:15, 00:35 Время покажет 16+</p> <p>15:15 Давай поженимся! 16+</p> <p>16:00 Мужское/Женское 16+</p> <p>18:40 На самом деле 16+</p> <p>19:40 Пусть говорят 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>21:30 «АНДРЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+</p> <p>23:30 «Николай Пржевальский. Экспедиция динозавр в жизнь» 12+</p> <p>РОССИЯ 1 05:00, 09:30 Утро России</p> <p>09:00, 14:30, 21:05 Местное время</p>	<p>05:00, 09:25 «Доброе утро»</p> <p>09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости</p> <p>09:55 Модный приговор 6+</p> <p>10:55 Жизнь здорово! 16+</p> <p>12:15, 00:30 Время покажет 16+</p> <p>15:15 Давай поженимся! 16+</p> <p>16:00 Мужское/Женское 16+</p> <p>18:40 На самом деле 16+</p> <p>19:40 Пусть говорят 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>21:30 «АНДРЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+</p> <p>23:30 «Василий Ливанов. Кавалер и джентльмен» 12+</p> <p>02:40 Наедине со всеми 16+</p> <p>РОССИЯ 1 05:00, 09:30 Утро России</p>	<p>05:00, 09:25 Доброе утро</p> <p>09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости</p> <p>09:55 Модный приговор 6+</p> <p>10:55 Жизнь здорово! 16+</p> <p>12:15, 00:20 Время покажет 16+</p> <p>15:15 Давай поженимся! 16+</p> <p>16:00 Мужское/Женское 16+</p> <p>18:40 На самом деле 16+</p> <p>19:40 Пусть говорят 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>21:30 «АНДРЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+</p> <p>23:30 «Гол на миллион» 18+</p> <p>РОССИЯ 1 05:00, 09:30 Утро России</p> <p>09:00, 14:30, 21:05 Местное время</p>	<p>05:00, 09:25 «Доброе утро»</p> <p>09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости</p> <p>09:55 Модный приговор 6+</p> <p>10:55 Жизнь здорово! 16+</p> <p>12:15, 00:20 Время покажет 16+</p> <p>15:15 Давай поженимся! 16+</p> <p>16:00 Мужское/Женское 16+</p> <p>18:40 На самом деле 16+</p> <p>19:40 Пусть говорят 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>21:30 «АНДРЕВСКИЙ ФЛАГ» 16+</p> <p>23:30 «Обмен принцессами» 16+</p> <p>01:10 Наедине со всеми 16+</p> <p>РОССИЯ 1 05:00, 09:30 Утро России</p>	<p>06:00 «Доброе утро. Суббота»</p> <p>09:00 «Играй, гормонь люба-моя!» 12+</p> <p>09:45 Слово пастыря 0+</p> <p>10:00, 12:00 Новости</p> <p>10:15 «Михаил Танич. «На тебе сошелся клином белый свет...» 12+</p> <p>11:15, 12:15 Видели видео? 6+</p> <p>13:50 «На дачу!» 6+</p> <p>15:00 «Михаил Танич. «Не забывай!» 16+</p> <p>16:50 «То хочет стать миллионером?»</p> <p>18:00 Сегодня вечером 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>21:30 Сегодня вечером 16+</p> <p>22:50 «ЗА БОРТОМ» 16+</p> <p>00:55 Наедине со всеми 16+</p> <p>05:40, 06:10 «ТОНКИЙ ЛЕД» 16+</p> <p>06:00, 10:00, 12:00 Новости</p> <p>07:45 Часовой 16+</p> <p>08:15 Здоровье 16+</p> <p>09:20 «Непугавые заметки» 12+</p> <p>10:10 Жизнь других 15:50, 12:15 Видели видео? 6+</p> <p>13:50 «На дачу!» 6+</p> <p>15:00 «Моя мама готовит лучше!» 16+</p> <p>16:00 Больше гонки 16+</p> <p>18:15 Русский ниндзя 12+</p> <p>19:20 Три аккорда 16+</p> <p>21:00 Время</p> <p>22:00 «Пансе Революция» 12+</p> <p>00:30 Наедине со всеми 16+</p> <p>23:45 «План Б» 12+</p> <p>00:30 Наедине со всеми 16+</p>	<p>05:00 «Самое главное» 12+</p> <p>11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+</p> <p>11:30 Судьба человека 12+</p> <p>12:40, 18:40 60 минут 12+</p> <p>14:55, 01:10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+</p> <p>17:15 Прямой эфир 16+</p> <p>21:20 «АНГЕЛИНА» 12+</p> <p>06:00 Настроение</p> <p>08:15 Доктор И...» 16+</p> <p>08:45 «БЕЗ ПРАВА НА ОБИДКУ» 12+</p> <p>10:35 «Семен Фарада. Непугавый кумир» 12+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События</p> <p>11:50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+</p> <p>13:40 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей 15:05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+</p> <p>11:30 Судьба человека 12+</p> <p>12:40, 18:40 60 минут 12+</p> <p>14:55, 01:10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+</p> <p>17:15 Прямой эфир 16+</p> <p>21:20 «АНГЕЛИНА» 12+</p> <p>06:00 Настроение</p> <p>08:15 Доктор И...» 16+</p> <p>08:40 «СТАРКИ-РАЗБОЙНИКИ» 0+</p> <p>10:35 «Вячеслав Невинный. Талант и 33 несчастья» 12+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50 События</p> <p>11:50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+</p> <p>13:40 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей 15:05, 03:50 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+</p> <p>11:30 Судьба человека 12+</p> <p>12:40, 18:40 60 минут 12+</p> <p>14:55, 01:10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+</p> <p>17:15 Прямой эфир 16+</p> <p>21:20 «АНГЕЛИНА» 12+</p> <p>06:00 Настроение</p> <p>08:15 Доктор И...» 0+</p> <p>09:50 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА» 12+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События</p> <p>11:50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+</p> <p>13:40 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей 15:05 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+</p> <p>16:55 «Женщины Олега Ефремова» 12+</p> <p>18:20 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 12+</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>09:55 О самом главном</p> <p>11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+</p> <p>11:30 Судьба человека 12+</p> <p>12:40, 18:40 60 минут 12+</p> <p>14:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+</p> <p>17:15 Прямой эфир 16+</p> <p>21:20 «АНГЕЛИНА» 12+</p> <p>06:00 Настроение</p> <p>08:15 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТАДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» 12+</p> <p>10:20 «Николай и Лилия Гриценко. Отверженные звезды» 12+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50 События</p> <p>11:50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+</p> <p>13:40 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей 15:05 «АЛЕКСАНДРА И АЛЕША» 12+</p> <p>05:00 «Утро России»</p> <p>08:00 Вести. Местное время</p> <p>08:20 Местное время. Суббота 12+</p> <p>08:35 «По секрету всему свету» 12+</p> <p>09:00 «Тест» 12+</p> <p>09:25 «Петро на одного» 12+</p> <p>10:10 Сто к одному</p> <p>10:10 Сто к одному</p> <p>11:30 «100%НОВ» 12+</p> <p>12:30 «Доктор Мясников» 12+</p> <p>13:40 «ПАПА ДА СОФИЯ» 12+</p> <p>18:00 Привет, Андрей! 12+</p> <p>20:00 Вести в субботу</p> <p>20:50 «ТЫ ТОЛЬКО БУДЬ СО МНОЮ РЯДОМ» 12+</p> <p>01:00 «ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ» 12+</p> <p>06:10 «НАСТЯ» 12+</p> <p>07:40 Православная энциклопедия</p> <p>08:05 «Полезная покупка» 16+</p> <p>08:15 «ПАРИЖАНКА» 12+</p> <p>01:55 Модный приговор 6+</p> <p>РОССИЯ 1 04:10 «БУКЕТ» 12+</p> <p>04:55 «ТОТЕЛЬ ДЛЯ ЗОЛУШКИ» 12+</p> <p>08:00 Местное время. Воскресенье</p> <p>08:35 Устами младенца</p> <p>09:20 Когда все дома</p> <p>10:10 Сто к одному</p> <p>11:30 «МАТЬ И МАЧЕХА» 12+</p> <p>15:50 «УЮТ» 12+</p> <p>21:20 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p> <p>01:00 «Убийство Романовых. Факты и мифы» 12+</p> <p>05:00 «ВО СУРОВЫЕ КИЛОМЕТРЫ» 0+</p> <p>07:20 «Флор жизни» 12+</p> <p>07:45 «Полезная покупка» 16+</p> <p>08:10 Петровка, 38 16+</p> <p>08:40 «СЕМЕЙНЫЕ РАДОСТИ АННЫ» 12+</p> <p>10:30 «Василий Ливанов. Я умею держать удар» 12+</p> <p>11:30, 00:10 События</p> <p>11:45 Петровка, 38 16+</p> <p>11:55 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 13:55, 19:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 16:25 ДНК 16+</p> <p>18:20, 19:40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+</p> <p>00:30 «СВИДЕТЕЛИ» 16+</p> <p>02:50 «ПОДОЗРЕВАЮТ ВСЕ» 12+</p> <p>22:30 10 самых...» 16+</p> <p>23:05 «Битва за наследство» 12+</p> <p>00:00 События. 25-й час</p> <p>00:35 Петровка, 38 16+</p> <p>00:55 «Красный проект» 16+</p> <p>02:45 «Удар властью. Павел Грачев» 16+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 16:25 ДНК 16+</p> <p>18:20, 19:40 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+</p> <p>00:30 «СВИДЕТЕЛИ» 16+</p> <p>02:50 «ПОДОЗРЕВАЮТ ВСЕ» 12+</p> <p>17:00, 18:15 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:00, 18:15 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25, 10:25, 13:55 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие 13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>17:25 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» 0+</p> <p>19:10 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ» 16+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «Приют командантов» 12+</p> <p>01:05 «Алла Демидова. Собысь-не сбывлось» 12+</p> <p>01:45 «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее 6+</p> <p>0</p>

## ГОРОСКОП

с 13 по 19 июля

**Овен**  
Вы будете пожинать плоды своих усилий. Возможно признание ваших успехов руководством или получение доказательств любви вашей второй половинки, детей. Гороскоп говорит также о высокой работоспособности и продуктивности Овна. В субботу Овну категорически запрещается пускаться что-либо на самотек — контролируйте все процессы, за которые несете ответственность. В воскресенье Овен не должен бороться казаться смешным и сентиментальным, даже если все привыкли видеть его серьезным и сдержанным.

**Телец**  
Лучшее, что может в среду сделать Телец — запереться ото всех в творческой студии и посвятив этот день искусству. В четверг Телец способен рассмотреть любую проблему в новом ракурсе, поэтому гороскоп предлагает ему проанализировать не дающую покоя ситуацию из личной жизни, чтобы найти из нее, наконец, достойный выход. Фантазии Тельца готовы, в пятницу, встретиться с реальностью: весьма возможно, что в этот день исполнится ваша мечта, большая или маленькая. Тельцу, в воскресенье, явно не хватает буксира. Собственная инициативность куда-то запропастилась, так, что для приведения Тельца в рабочую форму, ему необходимо постороннее вмешательство.

**Близнецы**  
Гороскоп настоятельно советует Близнецам быть честными с самими собой, и делать только то, что хочется. Кроме того, в четверг, вы не должны принуждать других делать что-то против их воли, заставляя или уговаривая их. В пятницу Гороскоп предлагает Близнецам взять тайм-аут во всех срочных делах, и внимательно проанализировать свои чувства и полученную информацию. В субботу Близнецы способны быть по-хорошему упрямыми: при желании в этот день они сумеют добиться своего от начальства, супруга или даже судьбы.

**Рак**  
В четверг Рак бодр и прыток: энергетика этого дня подталкивает его к свершениям, а потому не стоит сдерживать свой потенциал. Беритесь за давно отложенные дела, приступайте к тому, что раньше страшило, соглашайтесь на авантюрные предложения — скажите жизни «Да!». Энергичности и целеустремленности. Рака, в этот день, напоминают торнадо: если уж ему в пятницу понадобится звезда, то он непременно её достанет. В воскресенье Раку везде сопутствует финансовый успех!

**Лев**  
В четверг Лев имеет все шансы превратиться в рабочую лошадку: дел много, азарт есть, так, что к вечеру вы сумеете разогнаться до космических скоростей и перевыполнить свою дневную норму, как на работе, так и в делах домашних. Обстоятельства или люди заставляют в субботу Льва ждать, он же попросту места себе не находит, оставаясь в бездействии. Проявите в субботу выдержку, и победите силой характера. Гороскоп предлагает Льву сосредоточиться на собственных делах. В воскресенье времени на спасение человечества очень мало, отложите это мероприятие на другой день.

**Дева**  
На пороге Девы перемены! В четверг произойдет какое-то событие, которое будет иметь влияние на последующие несколько недель жизни Девы. Даже если вы не заметите существенной перемены, в книгу вашей судьбы будет внесена маленькая, но очень важная правка. Гороскоп советует не препятствовать тому, что готово свершиться: события обещают позитивные изменения. Деве в субботу не помешает немного расслабиться, как минимум, в теплой ванне. В воскресенье Деве стоит переключить своё внимание с мира материального на мир духовный.

**Весы**  
Как бы Весам в четверг ни хотелось остаться дома, дела призывают их к действию. Гороскоп указывает на некоторое снижение энергии, а, потому, Весам нужно выделить самые важные вопросы и первым делом заняться ими. По каким-то причинам Весы в пятницу могут испугаться собственной смелости и попытаться пойти на попятную в вопросе, требующем решимости и активных действий. Гороскоп предостерегает Весы от неуверенности в себе. Прямота — вот главное правило общения с окружающими для Весов на субботу. В воскресенье Весам нужно на большее: они способны увлечь слушателей своими идеями, погрузить в образы, очаровать и обезоружить.

**Скорпион**  
Блистать и завораживать — вот две главные функции Скорпиона в четверг! В этот день вы, как никогда, склонны к эффектам, а звезды наделяют вас сверхмощным зарядом обаяния. В пятницу для Скорпиона актуальна послышница: «Смелость горда берет!». Как бы это не раздражало Скорпиона, в субботу все его дела будут продвигаться крайне медленно из-за нетерпеливости окружающих. Сочетание творческого потенциала со здравым смыслом, присущее Скорпиону в воскресенье, помогут поставить перед собой амбициозные, но достижимые цели.

**Стрелец**  
В четверг Стрельцу стоит подумать о своем здоровье, побольше погулять и закупить витаминных в овощной лавке. Гороскоп подбадривает: несмотря на суету и проволочки, которые в пятницу неизбежны, все они не только не принесут вреда Стрельцу, но даже вполне способны пойти ему на пользу. В воскресенье Стрелец склонен к сомнениям в любых вопросах, а потому ему лучше помнить, что приятнее сожалеть о содеянном, чем об упущенных шансах.

**Козерог**  
В четверг вовсе необязательно делать все точно по совету, но ознакомиться с хотя бы еще одним мнением нужно! В пятницу энергетический потенциал Козерога на пределе, он сумеет внести в свою жизнь позитивные перемены, если не будет сидеть, сложа руки. В субботу Козерогу стоит поговорить по душам с кем-то, с кем он находится в разном уровне: есть все шансы решить недоразумения и вернуться в отношении взаимопонимания. Козерогу стоит помнить о чувствах других людей, и, тогда, он найдет в воскресенье поддержку всем своим начинаниям.

**Водолей**  
В четверг большой потенциал Водолея в области коммуникации. Да, в четверг Водолей может помирить рассорившихся друзей, свести деловых партнеров или даже стать светом для пары влюбленных. В пятницу Водолей может получить интересное предложение или услышать неожиданный комплимент от человека, мнение которого ему дорого. Упрямство и настойчивость помогут в субботу Водолею достичь желаемого. В воскресенье Водолей полон позитивной энергии, и готов поделиться ею со всем миром!

**Рыбы**  
Да, в отсутствие инициативы Рыб в четверг вряд ли кто-то сможет упрекнуть: они будут копытом и рвуться в бой, вот только рискуют ринуться в неверном направлении. В пятницу у Рыб удивительный день, полный парадоксов: самые простые вещи могут не удаваться, зато то, что ну никак не получалось раньше, сложится само собой. Гороскоп предостерегает Рыб от попытки взять ситуацию под свой контроль, лучше подстраивайтесь под обстоятельства, ориентируясь в большей степени на интуицию, чем на здравый смысл. [www.oculus.ru](http://www.oculus.ru)

ФГБУЗ 72 ЦП МЧС России  
**ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Уникальная профессия наших пациентов МЧС сделала уникальной поликлинику. Команда медицинских работников 72 Центральной поликлиники накопила бесценный опыт в диагностике, лечении и реабилитации сотрудников ведомства.

**Уважаемые москвичи и жители Московской области! Теперь Вы можете получить высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве БЕСПЛАТНО!**

Теперь мы можем оказывать услуги по ОМС в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи!

**Консультации по прикреплению: 8(495)983-68-06**

- Прием терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, дерматовенеролога, кардиолога, ЛОР-врача, невролога, окулиста, онколога, психотерапевта, ревматолога, иглопунктуротерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физיותרпия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
  - Дерматоскопия (определение злокачественности/доброкачественности родинок). Диагностика грибковых поражений кожи и ногтевых пластинок.
  - Все виды ЭКГ. УЗИ всех органов.
  - Фиброэзофагогастродуоденоскопия, ректосигмо-, колоноскопия.
  - Микхирургия, полный спектр гинекологической, урологической, терапевтической помощи
  - Пребывание в дневном стационаре.
  - И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

**В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!**

г. Москва, ул. Ватутина, 1 [www.mchs72med.ru](http://www.mchs72med.ru)

Славянский бульвар Железнодорожная станция Кунцево

Регистратура: 8 (499) 449-37-80, 8 (495) 400-94-56  
Платные услуги: 8 (499) 144-59-06, 8 (495) 983-66-05

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ**

- бесплатные консультации
- покупка и продажа земельных участков
- оформление земельных участков в собственность и постановка на кадастровый учет, приватизация
- услуги по оформлению квартир, домов: Подбор, аренда жилой недвижимости
- продажа квартир (предоставляем услуги по сбору документов по ипотеке)

8-926-600-77-75  
8-915-006-18-13  
e-mail: 547vty@mail.ru

**НЕ ПУСТИТЬ ВОЛНУ: РОССИЯ МОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРНОЙ ВСПЫШКИ ВИРУСА**

Россия имеет все шансы предотвратить вторую волну коронавируса и избежать жесткого карантина. Об этом «Известиям» заявил представитель ВОЗ в РФ Мелита Вуйнович. Она подчеркнула, что отмена ограничений в России не привела к резкой вспышке заболевания, развитие пандемии удается контролировать. Между тем другие государства уже отпустились на повторный локдаун.

Глава Банка крови скорой помощи Израиля Айелет Шенар заявила «Известиям», что второй волны COVID в стране было бы избежать, если бы все соблюдали масочный режим — России следует учесть этот опыт. С 8 июля в Израиле вновь действуют ограничения. Подобные меры ввели и в Сербию, где решение президента вернуть комендантский час вызвало масштабные уличные протесты. Вторая волна коронавируса пришла также в Казахстан — число заболевших с начала июля выросло почти в два раза.

**МЕЖДУ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ**  
Целый ряд стран с начала июля отмечают резкий рост кривой заболеваемости. Причем некоторые из этих государств, как Южная Корея или Израиль, долгое время считались образцами того, как надо бороться с вирусом. Часть экспертов полагает, что это и есть та самая вторая волна пандемии, однако в ВОЗ считают нынешнюю вспышку продолжением первой.

Между тем Россия имеет все шансы избежать второй волны коронавируса, заявила «Известиям» представитель ВОЗ Мелита Вуйнович. По ее словам, если властям РФ удастся контролировать отдельные случаи, то они не перерастут в новую вспышку, и не будет необходимости снова вводить жесткие ограничительные меры.

Чем безопаснее поведение каждого человека с точки зрения распространения вируса (соблюдение дистанции, гигиена рук, использование масок, обращение к врачу при появлении первых симптомов), тем выше вероятность того, что мы сможем предотвратить или контролировать вторую волну.

Нужно сохранять готовность системы здравоохранения для приема пациентов и лечения новых случаев, пока не разработана безопасная и эффективная вакцина и не определено лекарство, подчеркнула представитель ВОЗ.

Она добавила, что после снятия ограничений в середине июня в России в целом наблюдается устойчивое снижение новых выявленных случаев по всей стране. Хотя, признала эксперт, есть регионы (и они меняются с течением времени), которые сталкиваются с более серьезными проблемами — либо с точки зрения роста числа новых случаев, либо оказания

медицинской помощи, либо введения адекватного сочетания так называемых немедических мер и их соответствующего соблюдения населением.

**ИЗРАИЛЬСКИЙ КНУТ И ПРЯНИК**  
Чтобы избежать новой волны, Россия может обратиться к опыту тех стран, которые сейчас переживают повторную вспышку.

В Израиле, например, прирост инфицированных — 790 в сутки. Это больше, чем было на пике в апреле. Всего в стране 32,2 тыс. заболевших, 342 скончались. Резкий рост начался с конца июня.

С 8 июля в Израиле повторно введен карантин. Вновь закрылись музеи, бары, спортзалы, ресторанам ограничили загрузку: в помещении могут находиться не более 20 человек, на веранде — не более 30.

Премьер-министр Биньямин Нетаньяху заявил, что эти меры необходимы, дабы избежать более широкого локдауна, который может парализовать всю экономику.

Между тем безработица в стране уже достигла 20%. Банк Израиля предупредил, что сокращение экономики в этом году может превысить 6%.

Первый карантин в еврейском государстве начался 11 марта, когда Израиль ограничил воздушное сообщение с рядом стран и закрыл границы для гостей из-за рубежа. В течение двух месяцев действовали жесткие ограничения. Послабления начались в начале мая — в первую очередь разрешили поездки по стране, затем открыли религиозные объекты, с 25 мая — все магазины, бары, пляжи.

По мнению главы Банка крови скорой помощи Израиля Айелет Шенар, главная причина повторного карантина — слишком резкое открытие экономики. Послабления следовало вводить постепенно, наблюдая, как меняется ситуация. В Израиле же всё запустилось в течение трех недель.

Когда ограничения сняли одним махом, люди восприняли это как сигнал, что коронавируса больше нет, они отправились на пляжи, в кафе, устраивали массовые гуляния, и всё без масок, без соблюдения социальной дистанции. Они считали, что вирус ушел, и можно жить, как прежде.

Она отметила, что первый карантин был действенным — все соблюдало масочный режим, не выходило из дома без необходимости. Но, когда они увидели, что предсказываемый нехватки аппаратов ИВЛ не произошло, люди перестали относиться к этому вопросу серьезно.

— Картина, которую мы видим сейчас — это результаты прошлой недели. Те, кто сдает положительный тест на вирус, заразились не

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ОСТАЮТСЯ В ТЕНИ**

Многие полезные продукты не имеют «громкой» репутации и незаслуженно остаются в тени, хотя их присутствие в рационе укрепляет здоровье и, к тому же, необременительно для семейного бюджета.

Как сообщает MedikForum.ru, специалистами в области питания были названы полезные продукты, которые обычно остаются в тени: в их перечень входят чечевица, сардины, томатная паста, куриные лапки и другие.

**Чечевица.** Отличаясь скромным размером, она может похвастаться большим потенциалом пользы — обилием пищевых волокон, железа, витаминов группы В. Благодаря такому комплексу сокращается риск болезни сердца, мозга, улучшаются пищеварение и обмен веществ.

**Сардина.** Она готова к употреблению прямо из банки, является прекрасным вариантом вспомогательного блюда. Полена своим содержанием белка, омега-3 жирных кислот, витаминов B12 и D: включение этой рыбы в рацион улучшает показатели здоровья, особенно функций сосудов, сердца.

**Морская капуста.** Часто остается в тени, хотя по имеющимся данным ее присутствие в ежедневном рационе эффективно помогает нормализовать давление, снижает риск сердечных приступов, укрепляет стенки сосудов и уменьшает концентрацию холестерина в крови.

Также ее употребление повышает чувствительность к инсулину, что улучшает защиту от развития диабета. Другое полезное свойство продукта — высокое содержание лигнанов, веществ с антиоксидантным действием, способных блокировать химические соединения, вызывающие рак.

**Томатная паста.** Не относится к

изысканным продуктам и потому нередко остается в тени. Но из томатной пасты организм может получить гораздо больше натурального антиоксиданта ликопина, чем из свежих помидоров, которые традиционно считаются его лучшим источником. Две ежедневных чайных ложки томатной пасты повышают защиту кожи от пагубного воздействия ультрафиолетовых лучей, снижая тем самым вероятность рака. Вдобавок является источником других антиоксидантов, улучшающих работу кишечника, что важно для общего здоровья.

**Куриные лапки.** Проведенное в Японии исследование показало: продукт отличается повышенной концентрацией белка, действие которого сопоставимо с эффектом препаратов для гипертоников. При склонности к повышению давления специалисты рекомендуют употреблять бульон из куриных лапок 4 раза в неделю, не добавляя в него соль. Содержащийся в них коллаген, повышает активность суставов, способствует восстановлению хрящевой ткани, улучшает состояние кожи. Также в субпродукте содержится очень много витамина B4, ответственного за активный метаболизм, здоровые функции кишечника, печени.

**Перловка (ячмень).** За счет большого количества клетчатки, очищающей пищеварительный тракт от вредных отложений, нормализует стул, полезна как средство от запоров. Еще ее употребление способствует омоложению кожи: этому помогают витамин Е и белок. Другой компонент перловки, провитамин А, укрепляет иммунную систему организма: он повышает защитную функцию слизистых оболочек, защищает дыхательные пути от проникновения чужеродных болезнетворных бактерий.

[medikforum-ru.turbopages.org](http://medikforum-ru.turbopages.org)

**Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!**

**ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ**

Отдохни от суеты!!!

А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от водоёма), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.

- форель
- белый амур
- щука
- судак
- окунь
- карп
- сом

Круглосуточно! Круглый год!

Адрес: Раменский р-н, д. Минино (до указателя "Рыбалка")  
Тел.: 8(903) 230-71-30, 8(903) 746-73-52